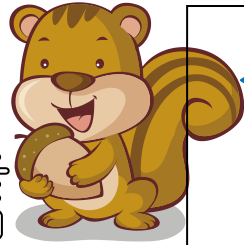


都ファミリー 通信



安心の人生をサポートさせていただきます。

あなたのお役に立ちたい都ファミリーです。

お届けしたのは・・・H26年 11月
＜アフラックサービスショップ＞ 都ファミリー有限会社
617-0002 京都府向日市寺戸町小畑14
イオン向日町店4F

TEL: 0120-060-069

FAX: 075-921-8826



同封してます心ばかりのメモ帳、よかったら使ってくださいね。

目の疲れ



眼精疲労による症状

目がショボショボする、かすみ目、目の奥の痛み
ドライアイ、まぶたが開きにくい、充血
ピント合わない

このまま放っておくと・・・

吐き気、胃痛、頭痛、肩こり、不眠、イライラ、
集中力の低下、全身の倦怠感

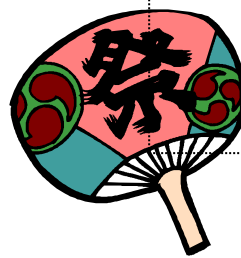
疲れ目度チェック

- ・一日に5時間以上パソコンと向き合っている
- ・夕方になると遠くがぼやけて見える
- ・目が乾燥しがちで目薬が手放せない
- ・戸外でまぶしいと感じる
- ・夜、思うように眠れずイライラする
- ・常に首や肩が凝っている
- ・まぶたがよくけいれんする
- ・近視が進んだようだ
- ・目の奥が痛む、あるいは頭痛がする

目にいい栄養を含んだ食材

ニンジン、小松菜、レバー、キウイ、ピーマン、グリーンピース、
ウナギ、のり、イワシ、アーモンド、落花生、サケ、マス、イクラ、
ホウレンソウ、ブルーベリー、

十一月ですね。今年もあと2ヶ月、早い
ですね。寒くなってきましたが、お変わり
なくお過ごしでしょうか？
今年も十一月十五日と十六日に向日市祭りが
向日町競輪場にて開催されます。出店します
ので、ぜひ遊びにきてください。



保障内容を確認されたい方、保障を見直し・ご相談されたい方、入院手術された方、
住所や受取人、口座などの変更をされたい方、ご結婚された方、等々、
いつでもお気軽にご連絡ください。訪問もさせていただいております。
ぜひお知り合いで、保険をご検討されておられる方がおられましたら、ご紹介くださいませ。

★アフラック公式FaceBookに、弊社が紹介されました。ぜひ見てください。